

Ússz az egészségben!

Az úszás az egyik legkedveltebb sport. Nem véletlenül vívta ki magának ezt a népszerűséget. Azontúl, hogy korosztálytól és edzettségiszinttől függetlenül bárki úzheti, számos pozitív hatása van a szervezetünkre.



www.unsplash.com

Tüdő:

úszás közben a szervezetünk rá van kényszerítve a precíz lélegzetvételre, hiszen egyes úszásnemekben, mint például a gyorsúszás, csak bizonyos időnként és időben vehetünk levegőt. A tempó és a fel-lemerülés igen megedzi a tüdőt, amellyel nő a kapacitása. Ezért is ajánlott többek között asztmás betegek számára.

Szív és keringésrendszer:

Az úszás az a sport, amelyben egyszerre mozog a legtöbb izomcsoport. Ehhez a megterheléshez a szívnek és az ereknek alkalmazkodnia szükséges, így fokozatosan fejlődik az érhalózat. Azonban fontos, hogy ez a fejlődés csak egy bizonyos életkorig, 14 éves korig érhető el.

Több kutatás igazolja, hogy a rendszeresen úszók szervezete ellenállóbb és kevésbé hajlamos a betegségekre.

Ízületi problémák:

Kevesen tudhatják, hogy a víz ellenállása magasabb, mint a levegőé, ezért az úszás hatásos alakformáló. További előnye az úszásnak, hogy míg egy futó főként az alsó testét edzi, addig egy úzó teljes testét igénybe veszi a mozgás.

További előnye a futással szemben, hogy nem kerül semmilyen teher a csontozatra és az ízületekre, mégis minden izomcsoportot átmozgat.

Fogyás:

úszás közben vékony, szép izomzatra tehetünk szert és akár 500-700 kalóriát is elégethetünk, ami ugyanazt az eredményt adja, mintha ugyanennyi ideig futnánk.

Kikapcsolódás:

Az úszás sok esetben nem csak egy edzés, hanem kikapcsolódás is. Miközben hullámszik a víz, lebeg a test kellemes érzés árad szét bennünk. Tökéletes választás rossz hangulat vagy depresszió esetén is.

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.